



loopschema: 26km

Inleiding

tempo handleiding



rustig tempo



confortabel tempo



snel tempo



snelste tempo

uitleg loop technieken

recovery run:

Een recovery run is een korte, lichte loopsessie die wordt uitgevoerd op een rustig tempo na een zware training of wedstrijd. Het helpt het lichaam te herstellen door de bloedstroom te vergroten, afvalstoffen te verwijderen en de spieren los te maken zonder verdere belasting. Dit bevordert het herstel en vermindert de kans op blessures.

fartlek:

Fartlek is een looptrainingstechniek waarbij je afwisselend tempo's en intensiteiten varieert tijdens het lopen. Het is informeel en flexibel, waarbij je spontaan snelheid verhoogt en verlaagt tijdens je run, afhankelijk van je gevoel en omgeving. Dit helpt bij het verbeteren van zowel snelheid als uithoudingsvermogen.

interval:

Intervaltraining is een trainingsmethode waarbij je afwisselend periodes van hoge intensiteit afwisselt met periodes van rust of lagere intensiteit. Deze afwisseling stelt je in staat om op een effectieve manier zowel je aerobe als anaerobe energiesystemen te trainen, waardoor je zowel je snelheid als uithoudingsvermogen kunt verbeteren.

nog 6 weken

TRAINING		OEFENINGEN
dag 1	recovery run	15min lopen aan rustig tempo
dag 2	interval	<ul style="list-style-type: none">• 6:00 opwarming• 5:00 rustig tempo• 2:30 comfortabel tempo• 1:00 snel tempo• 2x 0:30 snelste tempo• 1:00 snel tempo• 2:30 comfortabel tempo• 5:00 rustig tempo tussen elke blok kan je 1:30 rust nemen
dag 3	rustdag	
dag 4	recovery run	35min lopen aan rustig tempo
dag 5	tempo run	<ul style="list-style-type: none">• 2km opwarming• 8km snel tempo• 2km cool-down
dag 6	rustdag	
dag 7	long run	16km lopen aan comfortabel tempo

nog 5 weken

	TRAINING	OEFENINGEN
dag 1	recovery run	15min lopen aan rustig tempo
dag 2	interval	<ul style="list-style-type: none">• 6:00 opwarming• 3x 1:30 comfortabel tempo• 3x 1:30 rustig tempo• 3x 1:30 snel tempo tussen elke blok kan je 1:30 rust nemen
dag 3	rustdag	
dag 4	recovery run	45min lopen aan rustig tempo
dag 5	interval	<ul style="list-style-type: none">• 5:00 opwarming• 3x 2:00 comfortabel tempo• 10:00 snel tempo• 3x 2:00 comfortabel tempo Na elke 5km kan je 1:00 rust nemen Na de 10:00 snel tempo kan je 2:00 rust nemen
dag 6	rustdag	
dag 7	long run	13km lopen aan comfortabel tempo

nog 4 weken

	TRAINING	OEFENINGEN
dag 1	recovery run	15min lopen aan rustig tempo
dag 2	interval	<ul style="list-style-type: none">• 5:00 opwarming• 5x 5:00 rustig tempo tussen elke blok kan je 2:00 rust nemen
dag 3	rustdag	
dag 4	recovery run	45min lopen aan rustig tempo
dag 5	long run	<ul style="list-style-type: none">• 20km lopen aan comfortabel tempo
dag 6	rustdag	
dag 7	fartlek	<ul style="list-style-type: none">• 5:00 opwarmen• 21min afwisselden 2:00 snel tempo en 1:00 rustig tempo

nog 3 weken

TRAINING		OEFENINGEN
dag 1	recovery run	15min lopen aan rustig tempo
dag 2	interval	<ul style="list-style-type: none">• 5:00 opwarming• 8:00 rustig tempo• 4:00 comfortabel tempo• 2:00 snel tempo• 8:00 rustig tempo• 4:00 comfortabel tempo• 2:00 snel tempo• 8:00 rustig tempo• 4:00 comfortabel tempo• 2:00 snel tempo <p>na elk rustig tempo kan je 3:00 rust nemen na elk comfortabel tempo kan je 2:00 rust nemen</p>
dag 3	rustdag	
dag 4	recovery run	60min lopen aan rustig tempo
dag 5	tempo run	<ul style="list-style-type: none">• 5:00 opwarming• 17:00 opbouwend tempo
dag 6	rustdag	
dag 7	long run	60min lopen aan comfortabel tempo

nog 2 weken

TRAINING		OEFENINGEN
dag 1	recovery run	15min lopen aan rustig tempo
dag 2	interval	<ul style="list-style-type: none">• 5:00 opwarming• 3:00 comfortabel tempo• 4x 0:30 snel tempo• 3:00 comfortabel tempo• 4x 0:30 snel tempo• 3:00 comfortabel tempo• 4x 0:30 snel tempo <p>Na elke herhaling kan je 1 á 2min rust nemen</p>
dag 3	rustdag	
dag 4	recovery run	5km lopen aan rustig tempo
dag 5	interval	<ul style="list-style-type: none">• 6:00 opwarming• 1:00 snel tempo• 3:00 comfortabel tempo• 5:00 rustig tempo• 7:00 cool down <p>Na elke blok kan je tussen de 0:30 en 2:30 rust nemen</p>
dag 6	rustdag	
dag 7	long run	11,5km lopen aan comfortabel tempo

laatste week

	TRAINING	OEFENINGEN
dag 1	recovery run	15min lopen aan rustig tempo
dag 2	interval	<ul style="list-style-type: none">• 5:00 opwarming• 1:00 comfortabel tempo• 2:00 rustig tempo• 5:00 comfortabel tempo• 2:00 rustig tempo• 3:00 comfortabel tempo• 1:00 snel tempo <p>Na elke herhaling kan je 1:00 rust nemen</p>
dag 3	rustdag	
dag 4	recovery run	25min lopen aan rustig tempo
dag 5	recovery run	3,5km lopen aan rustig tempo
dag 6	rustdag	
dag 7	Flandrienloop	26km lopen